



# GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

1. MARCA

ŠT. 9

## UZGOJA

### Verska zavednost

Poštenost je lepa krepost, a težko je biti človeku pošten, če se ne zaveda višjih ciljev, ki jih ima človeško življenje. Življenjske razmere, nesrečni dogodki, zaslužena ali nezaslužena revščina kaj brž premagajo človeka, da krene s poštene poti, pa naj bi bil po naravi še tako pošten. Zato poštenost ne more imeti v človeku nikoli trdnih temeljev, če ni obenem tudi versko zaveden.

Kaj je verska zavednost? To je predvsem spoznanje, da je človekovo sedanje življenje le priprava na onostransko, ki bo večno. Hkrati je to prepričanje, da je le katoliška Cerkev tista edino prava učiteljica, ki mu lahko pomaga doseči onstran tisto srečo, ki si je tostran zaman išče. Po drugi strani pa je za versko zavednost treba trdne volje, živeti po naukih vere. Versko zaveden je torej tisti, ki pravo vero spozna in tudi zares živi po njej in z njenim vodstvom sodeluje.

Ni torej dovolj, da ima kdo na krstnem listu napisano, da je katoličan. Tudi ne zadostja, da se javno priznava k njej samo takrat, kadar mu je to v korist ali kadar ni nobene nevarnosti. Prava verska zavednost se najbolj čisto pokaže v odločni borbi za verske resnice, v žrtvah, ki so k temu potrebne in v potrpežljivem prenašanju telesnega in duševnega trpljenja, ki ga doleti v tem življenju.

Razen pravega spoznanja in odločne zavednosti se mora znati človek tudi posluževati vseh pripomočkov, ki mu jih nudi vera. Ti pripomočki so: uporaba zakramentov, čitanje verskih knjig, poslušanje pridig in članstvo v kaki verski družbi, kot je na primer Katoliška akcija.

Koliko jih je med nami, ki izven šolske dobe vse življenje niso več odprli katekizma, nimajo doma sv. pisma, da, ne znajo več naštetih niti deset božjih zapovedi, kaj šele vseh drugih resnic in naukov, ki jih uči katoliška Cerkev. Kako naj bodo potem versko zavedni, ko niti ne vedo, katere dolžnosti imajo.

Naj navedem kot primer par takih »zavednih« katoličanov!

Nedavno sem srečala v družbi neko mladenko, ki je na vse grlo zabavljala čez du-

hovnike, ki so baje vsega gorja krivi. »Veste,« mi je potem še zaupno rekla, »jaz sem zelo pobožna in verujem v Boga, le teh »farjev« ne morem prenašati.« Pozanimala sem se, kakšna je tista njena »pobožnost«. Rekli so mi, da nikoli ne gre v cerkev. Pred vojno je ob nedeljah vedno hodila »občudovat božjo naravo« v hribe, ne da bi bila prej pri maši, danes preživlja nedelje tako, da vse dopoldne leži in bere v postelji spolzke romane, popoldne gre s fantom v kino, a zvečer vneta špiritizira in kliče duhove ali si pusti od neke babnice prerokovati na karte in svedea sveto veruje vsem takim »napovedim«. To je vsa njena pobožnost!

Drug primer. Poznam staro ženo, ki že stoji na robu groba, ki ima dovolj časa ob delaynikih, a kot nalašč prav ob nedeljah pere veliko perilo, a njen mož najraje ob nedeljah razbija po drveh v drvnicah ali vrtinari zunaj na vrtu, čeprav je upokojenec in ima ob drugih dnevih dovolj časa. Prav kot nalašč si največje delo prihranita za nedeljo. Ko je zbolela, ji je sosedja svetovala, naj pokliče duhovnika. Pa je dejala starka, ki bo skoraj morala dati Večnemu odgovor: »Nisem za take ceremonije, se me bo že Bog usmilił take kot sem, saj ve, da nisem vajena kaj prida moliti.«

Znanka je nagovarjala svojega moža, naj vendar še enkrat gre k spovedi, pa ji je odvrnil: »Nisem nikogar ubil, nisem kradel, ne goljufal, torej nimam nič grehov, kaj naj bi potem hodil, če pa nimam nič povedati.« Pa prav tisti je imel prej vsak petek na mizi meso, je živel z drugimi ženskami, je utrgoval plačo svojim nameščencem, vse to za njega ni bil greh.

V hiše takih ljudi prihajajo brezverski časopisi, nemoralne knjige, po stenah vise pohujšljive slike, o kakšni jutranji in večerni molitvi ni govora, k jedi sedajo brez križa in očenaša, v vsej hiši ne dobiš kapljice blagoslovljene vode in vendar bi bil vsak od njih užaljen, če bi mu rekel, da je versko mlačen in nezaveden.

Koliko zasmehovanja vere, koliko ostudnih kletev slišijo danes tudi taki na videz »zavedni« katoličani, ne da bi se odločno uprli zasmehovanju in s krepko besedo za-

prli bogokletniku usta. Sram jih je pokazati versko prepričanje, sram jih je, da bi veljali za pobožnjake. In vendar vsak nasprotnik cenil le odločnega nasprotnika. Odločen nastop, ki ga je zmogel res zaveden katoličan, je že marsikoga spravil k pravi pameti. Kako pa naj dobi nasprotnik dobro mnenje o katoličanu, če se ne bo znal postaviti v danem trenutku, če ne bo znal braniti tega, kar je za njega najsvetejše, svojo vero.



## PERUTNINA



Barle Mira:

### Oskrba piščancev

Med najtežje naloge perutninarstva spada vzreja piščancev. Zelo redko se posreči, vse piščance vzrediti. Piščanci potrebujejo toplote, zraka, svetlobe in prve dni varstva proti mokroti, mrazu in sovražniku. Nikakor ni potrebno, da bi vse koklje valilke tudi vodile. Zelo negospodarsko je namreč, če vodi koklja samo po par piščancev, kar se posebno na deželi zelo pogosto opaža. Vsaki koklji je dodeliti le toliko pišk, kolikor jih lahko pokrije. V mrzlem vremenu ji damo okoli 18, v toplejšem po 20—22 in tudi več piščet. Nadštevilne koklje napodimo, da prično čez nekaj časa zopet nesti. Če smo uporabni za valilko tudi puro, potem ji vodstva rajši ne poverimo. Je sicer pridna in skrbna mati, toda nerodna je in težka ter nam prve dni marsikaterega mladiča pohodi. Poleg tega pura piščance predaleč vodi na pašo.

Gnezdo, kjer so se piščanci valili, ne uporabljamo dalje, ampak gnezdišče sežgemo, da uničimo mrčes, ki se ga je gotovo nekaj zaredilo. Vsaki koklji vodnici pripravimo posebej majhen hlevček iz starega zaboja, ga znotraj prebelimo z apnenim beležem, nasteljeno s praprotjo in na vrhu posteljeno s kratko slamo. Sprednji steni napravimo vrata iz žične mreže ali paličic.

Ker so mladi piščanci za mrčes izredno občutljivi, eta potrebni skrajna previdnost in snaga. Zaboj moramo vsak dan izprazniti, eteljo pokuriti, hlevček na novo prebeliti in sveže nastlati. Ta hlevček služi piščancem kot prenočišče toliko časa, dokler koklja vodi piščeta. K temu hlevčku lahko pritrdimo ograjček brez tal, da imajo piščeta pod sabo zeleno travo. Hlevček z ograjčkom moramo postaviti vsak dan na svežo zeleno trato, da tako vsaj deloma nadomestimo prosto pašo. Ta način vzreje naj velja samo za kratko dobo in samo tam, kjer so res velike nevarnosti.

Običajno pustimo koklji že tretji dan prosto pot, da sama vodi piščance po svoji pameti. Ne jezite se, če ta neumna koklja vodi mlade piščance v sončnem jutru po rosn

Ce hočemo spreobrniti svet, se potrudimo, da bo vsaj naš bodoči rod bolj versko zaveden, saj vendar vsi uvidimo, da nas je prav verska mlačnost privedla na rob propada. Naši otroci bi morali kar največ vedeti o Bogu še preden začno hoditi v šolo. Otrokom, ki so čustveno še tako nežni in občutljivi, je kaj lahko privzgojiti, da se bodo v vsem svojem nehanju in dejanju ravnali po veri. A o tem natančneje prihodnjč.

travi. Zivalski nagon ji pravi, da je treba mladino utrditi. Samo z naravno vzrejo vzgojimo res močne, zdrave in odporne živali, čeprav je nekaj izgub.

Poleg mrčesa je piščancem nevarna posebno v prvem tednu tako imenovana bela griža ali kokošji tifus, poleg tega dobe pogosto navadno drisko, ki ji je večkrat vzrok pokvarjena hrana. Pazimo posebno poleti, ko se mleko hitro pokvari, da dobijo piščanci vedno svežo hrano in le toliko, kolikor jo takoj pojedjo. Ostanek jedi po koritih nikdar ne puščajmo. Nastop griže in navadne driske pa lahko v prvem trenutku preprečimo. V ta namen dobe piščanci kisló mleko. Bakterije mlečne kisline v kislém mleku so sovražnice bakterij griže, zato takoj uničite bakterije in druge škodljivce. Kisló mleko vpliva tudi po svoji sestavi zelo ugodno na zdravje in rast mladih živalic. Uporabljajmo ga pri mešanju mehke krme za piščance. Če ga imamo dovolj, ga dajmo piščancem tudi piti namesto vode. Torej dobro pomni: kisló mleko je izborna hrana za mlade piščance, prepreči bolezní, ohranjuje zdravje in pospešuje krepek razvoj! Dajajmo ga piščancem že od tretjega dneva dalje. Ko koklja zapusti piščance, ni priporočljivo, da bi jih združili z odraslo perutnino v kurniku. Mnogo bolje je, da imajo še naprej svoj kurnik, katerega napravimo tako, da ga lahko z mladino vred prenesemo v prosto naravo tja, kjer je najboljša pašo.

### Krmljenje piščancev.

Že prej sem omenila, da ne smejo dobiti piščanci prvih 36 ur, to je en dan in pol niti hrano niti pijače, ker bi to škodovalo prebavilom. Šele drugi dan začnemo s krmljenjem. Najprej jim damo malo drobnega peska, ki ga potrebujejo za prebavo v svojem želodčku. Obenem pa jim damo pitne vode v tlakvi skodelici. Par ur pozneje začnemo z rednim krmljenjem. Prve tedne krmimo petkrat na dan, pozneje štirikrat in končno trikrat. Prva hrana za piščance je prosena kaša, pozneje ajda. Četrty dan dajemo izmenjaje kašo in žgance iz kisléga mleka. Žgance napravimo še iz drobtinice črnega kruha, kasneje zdrob in končno otrobe. Prehod od

enega krmila na drugega se vrši polagoma. Ko so piščanci večji, napravimo žgance iz krompirja in otrobov, prav tako kakor pozimi odraslim kokošim. Čim postanejo piščanci večji, dajemo namesto kaše proso ali zdrobljeno zrnje, pozneje celo ajdo, nato pšenico, polagoma tudi oves in ječmen, a šele pozimi, ko so živali že odrasle, včasih nekaj koruze.

Prve dni ne silite piščancem trdo kuhanih jaje in mesnih ostankov. Te jedi so težko prebavljive; želodec se mora najprej ne-

koliko utrditi z lažjo hrano. Ko so piščanci že malo večji, jim lahko mešamo med hrano nekaj mesnatih ali drugih beljakovinskih jedi. Vedno je treba skrbeti za dobro pitno vodo. Boljše kot voda je kislo mleko, ki služi hkrati kot pijača in hrana.

Škoda je, če stare kokoši odjedajo hrano piščancem, zato je potrebno, da dajemo piščancem svo hrano v njihovo kletko, katero lahko spletemo iz vrbja. Hrano jim damo v plitvih posodicah, pozneje pa v posebno majhno korito.



## Svilene nogavice

Res ni treba, da bi se svilene nogavice raztrgale, medtem ko jih oblačimo, posebno če še niso stare. Svilene nogavice nikakor niso tako malo trpežne, kakor nekatere neprevidne in nepotrepežljive ženske trdijo. Seveda je treba ravnati z njimi nekoliko drugače kot z drugimi nogavicami. Sicer pa nobene nogavice niso iz žice, da bi se ne raztrgale, če nerodno ravnamo z njimi. Toda kolikokrat ravnamo z njimi tako, kot da bi morale trajati večno. Brezskrbno jih vlečemo čez stopalo in če se obesijo na prste, vlečemo z vso silo za zgornji rob, dokler nam delo ne uspe. Ali je potem kaj čudnega, če nas nekaj minut pozneje značilno drsanje po nogi opomni, da se je utrgala pentlja in da sedaj veselo potuje navzgor po nogi?

Le oglejte si nogavice! Zgornji del je drugače tkan kot stopalo. Tudi oblikovana je tako kot noga. Kako moremo pričakovati, da bo držala napore, katerim ni kos? Imeti moramo razumevanje za obliko nogavice in kadar jo oblačimo, moramo pričeti najprej s stopalom. To je prav lahko, če nogavico obrnemo narobe in potegnemo stopalo na znotraj v obliki vrečice. Če zdaj nataknemo to vrečico na nogo do pete, bomo nato z lahkoto potegnile zgornji del nogavice čez stopala in pete. Tako se nogavicam ne more zgoditi hudega.

## Manjše nezgode v kuhinji

Razumljivo je, da je gospodinja v kuhinji v neprestani nevarnosti, ker ima vedno opravka z ognjem in z vrelimi tekočinami. Prvi pogoj pri opeklinah je, da jih nikdar ne smemo spraviti v stik z mrzlo vodo. Kot hladilno sredstvo uporabljamo borvazelino, olje, moko, posebno krompirjevo moko. Opečeno mesto moramo potem skrbno obvezati.

Če smo si opekline več prstov, jih moramo obvezati tako, da je obvezan vsak prst posebej, da se opekline ne dotikajo druga druge. V tem primeru se lahko zle-

pijo skupaj, kar povzroča še večje bolečine in zdravljenje se zavleče. Opekline, ki jih je povzročila vroča maščoba, potresemo s krompirjevo moko. Navadne opekline je najbolje, če jih nekoliko namažemo z oljem in potresemo s koruzno moko. Vendar pa je treba narediti to takoj, ko smo se opekli, ne pa šele čez pol ure ali še pozneje.

Posebno neprijetne so rane, ki si jih naredimo z robovi pločevinastih škotelj. Najprej si moramo rano temeljito izprati pod tekočo vodo, nato jo namažemo z jodovo tinkturo. Dovolj je pa tudi, če uporabimo jodovo tinkturo, ne da bi rano prej izprale z vodo. Priporočljivo je, da ima gospodinja stvari, ki jih rabi za prvo pomoč, v kuhinji. Seveda mora biti steklenička z jodovo tinkturo dobro označena, da je ne zamenja. Najbolje je, če ima vse te stvari spravljene v večjem kozarcu za vkuhavanje, ki naj bo vedno skrbno zaprt, da se vsebina ne pokvari.

Če se zbudemo s kako koničasto pripravo (vilice ali podobno) ter rana ne krvavi, moramo prst ali roko toliko časa gnesti in drgniti, da začne krvaveti, da tako odstranimo nevarnost okuženja. Rane, ki ne krvavijo, so mnogo nevarnejše od tistih, ki močno krvavijo in jim je treba zato posvečati posebno pozornost.

Če se udarimo ali si zmečkamo prst ali roko, moramo držati prizadeti ud kolikor mogoče v miru. Na prizadeto mesto polagoma obkladke z burovo vodo. Če je poleg zmečkanine tudi zunanja rana, ne smemo uporabljati obkladkov. Rano izperemo, namažemo z jodovo tinkturo in obvezemo. Rane se ne smemo nikdar dotikati z roko.

Če smo se kam zadeli in je na tem mestu nastala bula, pritisnemo nanjo kak kovinast ploščat predmet, nato pa polagoma obkladke z borovo vodo.

Kakor že rečeno, imejmo pripomočke za prvo pomoč spravljene na primernem mestu v kuhinji, a v dobro zaprti posodi in ne v neposredni bližini začinb in jedi, ki se prav hitro navzamejo duha po zdravilih.

## Čemu se bojimo zobozdravnika?

Malo ljudi je, ki se ne bojijo, kadar morajo iti k zobozdravniku. Toda prav ta strah zobozdravniku zelo otežkoča delo. Če človek mirno sede na stol in odpre usta za preiskavo, lahko zdravnik začne z delom brez težav. Če pa že naprej čakamo, kdaj nas bo zbolelo, bomo mnogo bolj občutljivi in morda celo odmaknemo glavo, kakor hitro že od daleč zagledamo klešče.

Boječnost pacientov je delala zobozdravnikom že nemalo preglavic. Seveda si zdravnik vedno prizadeva, da bi boječe in nervozne paciente pomiril, a žal, mu vedno ne uspe. Mar naj se vedno poslužuje pomirjevalnih sredstev? To brez dvoma ni priporočljivo. Zelo uspešen pripomoček proti tem težavam je, da človek, ko pride k zobozdravniku, nekaj časa mirno in globoko diha, da kri v pljučih dobi čimveč kisika. Če nadaljujemo tako dihanje medtem ko zdravnik dela, ne bomo tako močno občutili bolečine. Tudi če se človek iz kakršnega koli razloga prestraši, se z globokim, enakomernim dihanjem kmalu zopet pomiri. Kakor je dognano, strah ne vpliva samo na človekovo duševnost, ampak se posledice opazijo tudi v krvi. Zdravniki so s pomočjo preiskav ugotovili, da se v takem primeru pospeši utrip žile, da se krvni pritisk poveča in da se spremeni število krvnih stanic.

Nekateri zobozdravniki so uvedli posebno pripravo, ki sestoji iz malega kazalca, ki neprestano skače z rdečega polja na rumeno. Pod njo je napis: »Dihaj mirno in enakomerno! Zdravnik lahko uravnava ta kazalec na večjo ali manjšo brzino. Pri tem lahko tudi ugotovi, če pacient pravilno diha ali pa ima kakšno napako.

Človek nehoti zasleduje nihanje kazalca in je s tem tudi njegova pozornost obrnjena drugam. Vendar pa je še bolj važno pomirjenje celega telesa s pomočjo enakomernega dihanja. To sredstvo je tudi zelo uspešno, če kdo ne more hitro zaspati. Strah izgine in vse napetosti popuste.

Tako tesno je torej dihanje v zvezi z živčevjem.

## Ozeblina na nogah

Z ozeblinami na nogah je tako kot z zastarelimi ranami: enkratno poškodbo je čutili po več let.

Zmrznjenost nog se javlja s hudimi bolečinami s pordelo ali modrikasto kožo. V hujših primerih nastanejo mehurji in rane ali pa ud celo popolnoma odmre. Vsakdo se lahko znajde v položaju, da mora nuditi prvo pomoč. Najvažnejše je, da zmrznjeni ud počasi otajamo, da preprečimo nadaljnje poškodovanje. Najbolj priporočljivo je drgnjenje s negom ali ovijanje z krpami, namočenimi v mrzli vodi. Tudi mazanje z jodovo tinkturo je uspešno.

Pogostokrat pustijo taka zmrznjenja dolgotrajne posledice. Največkrat se pojavljajo hude ozeblina, kakor hitro nastopi mráz. Za ozeblino so najbolj občutljiva mesta, kjer pod kožo ni masti. Najčešče se pojavijo na prstih ali na peti. Vzrok takih ozeblin je nemašokrat preozka obutev. Pritisk ozkih čevljev ovira pravilni obtok krvi in s tem potrebuo prehrano kože. Tudi ozke nogavice povzročajo iste posledice. Znaki ozeblin so srbenje, bolečine, pordečitev, otekline in v težjih primerih rane ter gnojenje. Na toplem je srbenje še močnejše, v mrazu pa včasih popolnoma izgine.

Kdor je podvržen ozeblinam, mora že pred nastopom mraza utrditi noge. To dosežemo s toplimi in mrzlimi nožnimi kopelmi, z masažo in s tem, da hodimo bos. Drgnjenje s snegom je tudi zelo uspešno sredstvo proti ozeblinam. Različni pripomočki so več ali manj učinkoviti. Mnogo se uporablja zavrelca iz hrastove skorje ali iz hrastovih listov. Nekateri namažejo ozeblino z vročim mizararskim klejem. Tudi obkladki z alkoholom in mazanje z jodovo tinkturo je vsaj deloma uspešno. Če so nastale rane, jih je treba skrbno obvezati. Posebno na nogah ne smemo omalovaževati niti še tako neznatnih ran, ker iz njih lahko nastanejo velike in nevarne okvare.

Noge, ki se preveč potijo, potrebujejo tudi pozimi posebne nege. Zaradi pritiska obutve ali preveč hoje lahko nastanejo vnetja in celo rane.

V takih primerih je zelo priporočljiva vsakodnevna nožna kopel. Najbolj primerno je izmenjavanje mrzle in tople kopeli, ali topla kopel in nato mrzel poliv. Masiranje z alkoholom je zelo koristno. Nogavice je treba vsak dan premenjati. Preden obujemo nogavice, si umijemo noge, jih krepko zdrgnemo in potresemo s posipalnim praškom. Kamilična zavrelca je za take kopeli zelo priporočljiva.

## Nasveti za dom

Dušenje v lastnem soku je najmodernejši način kuhanja, ki ga mora poznati vsaka gospodinja. Na ta način pripravljene jedi so mnogo okusnejše in imajo več hranilne vrednosti, ker ohranijo več vitaminov.

Jajčne madeže odstranimo s srebrnih žlic najlažje s premogovim pepelom. Preden pepel uporabljamo, ga moramo presejati skozi fino sito, da se srebrni pribor ne odrgne. Ko smo ga očistili, ga splahnemo še z vrelo vodo.

Lesne črve v pohištvu, ki jih odkrijemo po majhnih kupčkih lesnega prahu, odstranimo na ta način, da postavimo na dotično mesto majhno posodico s salmijakom, ki jo pozneje večkrat napolnimo.